



Beautiful China

美丽中国 中国地理学会 全民科普读本

Beautiful Shanghai

# 美丽上海

中国地理学会 / 编 张妙弟 / 主编



东海之吻上海滩 //////////////////////////////////////

东濒东海，西接太湖，地处长江三角，是中国南北海岸线的中心，是长江的门户。中国最国际化的大都市，曾经的十里洋场，曾经的东方巴黎，古老斑驳的石库门与简洁典雅的欧式小楼交相辉映，别具一格的豫园和高耸入云的东方明珠相得益彰……这一切，让传统与现代在上海交会！

 蓝天出版社



B e a u t i f u l

Beautiful China  
**美丽中国**  
中国地理学会全民科普读本

S h a n g h a i

# 美丽上海

东 海 之 吻 上 海 滩



中国地理学会/编 张妙弟/主编

 蓝天出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美丽上海 / 张妙弟主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.8

(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1022-6

I. ①美… II. ①张… III. ①上海市—概况 IV. ①K925.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175588 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 刘常仁

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01-180

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 13印张

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 28.00元



美丽上海 目录

# Contents

## 01

CHAPTER



### 印象上海

中西合璧 经济都会

江口明珠 东海之吻 /14

申江风云 十里洋场 /18

国际都市 璀璨申江 /22

上海自贸区:

中国面向世界的一扇窗 /28

时尚先锋 海纳百川 30

## 02

CHAPTER



### 自然奇观

大上海的后花园

黄浦江

上海的母亲河 /34

崇明岛

长江门户, 东海瀛洲 /38

淀山湖环秀

最爱逍遥游 /42

佘山拾翠

徐霞客的重游地 /46

东滩观鸟

诗意栖居地 /50

## 03

CHAPTER



### 城市地标

上海空间的N种姿态

外滩

万国建筑中的别样风情 /52

老洋房

低调的奢华 /58

石库门

老上海人的记忆 /62

陆家嘴

金钱永不眠 /66

东方明珠

将上海收尽眼底 /70

金茂大厦

45秒钟的快感 /74

创意园区

让梦想照进现实 /78

新天地

一扇门两个世界 /82

“十里洋场”

十里霓虹的夜上海 /86

东海大桥

名副其实的“世界之桥” /90

上海博物馆

窥探古人的生活 /94

上海世博园

天人合一的追求 /98





## 04

CHAPTER



### 上海大剧院

建筑与艺术的完美结晶 /102

### 人文胜迹

品味沪上风情万种

#### 城隍庙

一座上海城，三个守护神 /106

#### 豫园雅趣

最爱的“海上名园” /110

#### 上海老街

黛瓦粉墙中的时光 /114

#### 朱家角

迷人的江南水乡古镇 /118

#### 七宝

播迁一千年的古镇 /122

#### 枫泾

丽景无双美如画 /126

#### 古猗园

上海古典园林之冠 /130

#### 静安寺

沪渎密宗名刹 /134

#### 玉佛禅寺

巨刹甲于海上 /138

#### 龙华

梵钟声里万象更新 /142

#### 多伦路

卧虎藏龙之地 /146

#### 滨江大道

江海之滨的乐章 /150

何为“沪城八景”与新“沪上八景” /154

## 05

CHAPTER



### 民俗风情录

从古至今，没有终结

#### 海派剪纸

剪刀的暴力美学 /158

#### 奉贤滚灯

舞动的民粹记忆 /162

#### 顾绣

源自明朝的奢侈私品 /166

#### 上海剧种

喜怒哀乐的非快节奏 /170

#### 江南丝竹

缭绕的水乡音韵 /174

#### 道教音乐

和阴阳而悦神灵 /178

#### 鲁庵印泥

永不褪去的印痕 /182

#### 金山农民画

最接地气的彩色灵魂 /186

## 06

CHAPTER



### 特色聚焦

舌尖上的艺术

#### 上海早餐

寻找上海的味道 /188

#### 上海菜

将完美进行到底 /192

#### 小吃街

挑战胃的极限 /198

#### 沪上咖啡馆

一见钟情 /202

美丽上海地理名录 /206



B e a u t i f u l

Beautiful China  
**美丽中国**  
中国地理学会全民科普读本

S h a n g h a i

# 美丽上海

东 海 之 吻 上 海 滩



中国地理学会/编 张妙弟/主编

 蓝天出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美丽上海 / 张妙弟主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.8

(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1022-6

I. ①美… II. ①张… III. ①上海市—概况 IV. ①K925.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175588 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 刘常仁

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号(邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01—180

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 13印张

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 28.00元



# 天人协和，穷极造化

## 总序

“讲好中国故事，传播好中国声音，阐释好中国特色。……引导我国人民树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观，增强做中国人的骨气和底气。”

——习近平2013年12月30日在中共中央政治局就提高国家文化软实力研究进行第十二次集体学习上的讲话

中国位于亚欧大陆的东部，太平洋的西岸。陆地总面积约960万平方千米，是世界上陆地国土面积最广大的国家之一。在这广袤的版图中，有巍峨的群山，雄壮的高原，辽阔的盆地，坦荡的平原，奔腾的江河，晶莹的湖泊，漫长的海岸线，星罗棋布的岛屿，同时还有宽广的近海海域和大陆架。

我国的国土北起漠河以北的黑龙江主航道中心线，南至南沙群岛的曾母暗沙，南北相距5500千米，纵跨纬度49度多。西自新疆维吾尔自治区乌恰县西边的帕米尔高原，东到黑龙江省抚远县境内黑龙江与乌苏里江汇合处，东西相距5200千米，横跨经度62度，东西两端时差达4小时以上。当松花江上已是正午烈日当空的时候，帕米尔高原却刚刚迎来黎明的曙光；当北国已是千里冰封的隆冬时节，南海诸岛依然是郁郁葱葱、蓝天白云的夏日。广阔的国土使生活在其上的中华民族，时刻能感受到大尺度的空间变化和变化中的万千景象。

我国的地貌格局错综复杂，西高东低的阶梯分布是其宏观大势和主要特征。有着“地球之巅”和“世界屋脊”之称的青藏高原，以其巍峨的雄姿和莽莽的身躯横亘在祖国的西南部，平均海拔在4000米以上。正是它构成了我国地貌的第一级阶梯。自北而南横卧其上的山脉有昆仑山、阿尔金山、祁连山、喀喇昆仑

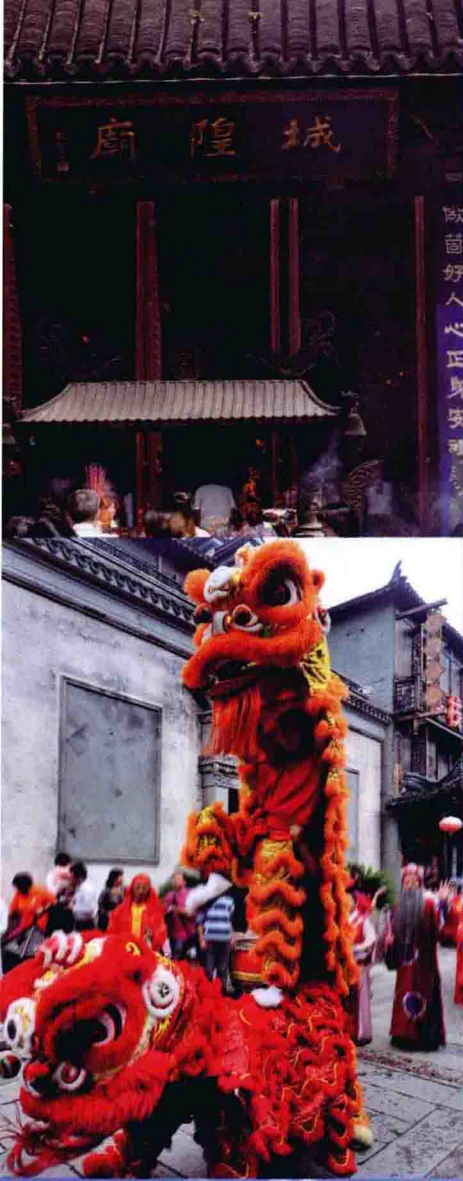
## Prologue



山、唐古拉山、冈底斯山和喜马拉雅山等。全世界海拔8000米以上的14座高峰，全都坐落在青藏高原南缘的喜马拉雅山和西缘的喀喇昆仑山两大山脉之中。从青藏高原北缘和东缘起至大兴安岭、太行山、巫山、雪峰山之间，是内蒙古高原、黄土高原、云贵高原、阿尔泰山、准噶尔盆地、天山、塔里木盆地和四川盆地等地貌单元的镶嵌分布区，平均海拔在1000米以上。正是这些高原和盆地构成了我国地貌的第二级阶梯。此外，在大兴安岭、太行山、巫山和雪峰山一线以东，分布着辽阔的东北平原、华北平原和长江中下游平原以及广大的东南丘陵等，平均海拔在500米以下。这些平原和丘陵构成了我国地貌的第三级阶梯。

广袤的国土，独特的地理位置，错综复杂的地质地貌条件，以及典型的季风气候等，造就了我国复杂多样的地理环境和异彩纷呈的自然景观。由南向北，因太阳辐射和温度的变化，分布着赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带等纬度地理带，自然景观依次呈现出雨林、季雨林、常绿阔叶林、落叶阔叶林及针叶林等的变化。自东南而西北，受东亚季风和青藏高原的影响，降水分布呈现出十分强烈的规律性，形成湿润、半湿润、半干旱和干旱等经度地理带，自然景观也依次呈现出森林、草原、半荒漠和荒漠等变化。此外，在高山和高原地区，因海拔高度和所处地理基带的不同，自然景观还呈现出明显的垂直变化。

阶梯式逐级下降的地势，还决定着我国主要河流由西而东的基本走向。唐代大诗人李白的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，生动地描绘了发源于青藏高原的黄河顺阶而下的奔腾气势。我国最长的河流长江，也发源于“世界屋脊”的青藏高原。在它穿越横断山脉奔流进入第二阶梯后，又切穿了巫山山脉，形成了世界著名的大峡谷长江三峡。尔后，像一条驯



服的巨龙，缓缓地流过长江中下游平原，最后才注入蔚蓝的东海。

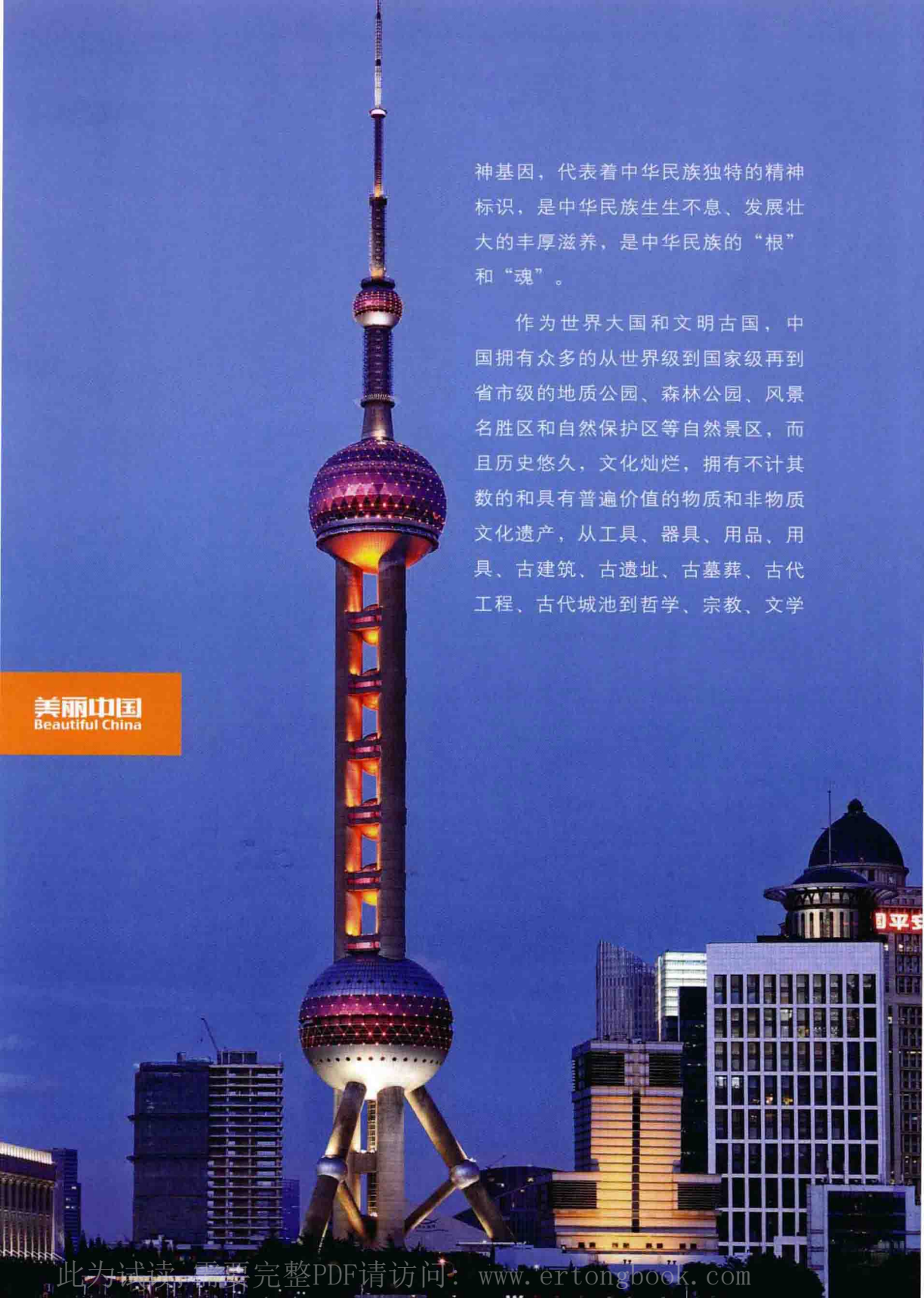
雪峰皑皑，群山巍峨，高原雄壮，盆地辽阔，丘陵起伏，平原坦荡，戈壁浩瀚，沙漠似海，森林寂静，草原葱郁，河川蜿蜒，峡谷幽深，湖泊晶莹，海域蔚蓝，景观殊异，美不胜收。大自然的恩赐，让中华民族拥有了如此多样的大好河山。

在复杂多样的地理环境中，我国旧石器时代的远古祖先活跃在这个广阔的舞台之上。目前，发现的旧石器时代文化遗址近20处，包括直立人阶段、早期智人阶段和晚期智人阶段的遗址。除青藏高原外，这些遗址几乎遍布我国第二和第三阶梯。

随着新石器时代生产技术的进步，以秦岭—淮河为界，长江中下游地区和黄河中下游至辽河上游的广大地区之间，“南稻北黍”的格局正在形成并渐趋定型，其他地区或处在向逐水草而居的粗放游牧经济过渡，或仍处在采集狩猎为主的渔猎经济，因而，保留下来的文化类型和文化遗址也更多。

随着中华民族的逐渐形成和5000年文明史的开创，我们祖先在中华大地之上挥洒着勤劳与智慧，真可谓“天人协和，穷极造化”。当时以炎黄部落联盟为核心的华夏族，最早在黄河中游的汾、渭等支流地区形成。此后，华夏族不断与周边地域其他民族进行长期的交流与融合，最终形成了由数十个民族构成且活动地域仍存在差异的多民族共同体——中华民族。同时，在这一过程中，也创造了博大精深、延续5000年之久、闪耀着璀璨光芒的中华文化和中华文明，并保存了不计其数、无与伦比的物质和非物质文化遗产。

毫无疑问，博大精深的中华文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，饱含着中华民族最根本的精



神基因，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中华民族的“根”和“魂”。

作为世界大国和文明古国，中国拥有众多的从世界级到国家级再到省市级的地质公园、森林公园、风景名胜区和自然保护区等自然景区，而且历史悠久，文化灿烂，拥有不计其数的和具有普遍价值的物质和非物质文化遗产，从工具、器具、用品、用具、古建筑、古遗址、古墓葬、古代工程、古代城池到哲学、宗教、文学

美丽中国  
Beautiful China

和艺术等，历历可见者为数众多，琳琅满目。截至2014年6月25日，列入《世界遗产名录》的中国世界遗产达47项，仅次于意大利居世界第二，其中，自然遗产10项，文化遗产33项，自然与文化双遗产4项；而同期列入《世界非物质文化遗产名录》的中国非物质文化遗产则达38项，居世界第一。

山河壮丽、文化璀璨。而当代中国的建设成就，则是“穷极造化”的现代表现，是新形势下的继承和发展。

“美丽中国”丛书，是中国地理学会组织数十名地理学家策划，并编撰的一套科普性地理旅游类普及读物。该丛书旨在通过通俗而优美的语言、流畅而精致的笔触和绚烂而精美的图片，向读者展示出本已存在于中华大地上的名山秀水、中华民族世代所创造的灿烂文化以及当代建设成就，增强我们做中国人的骨气，提升我们做中国人的底气。这是我们出版这一套丛书的基本出发点和全部工作的追求目标。

丛书共35册，其中，第1册是全国总册，其余34册是省、自治区、直辖市和香港、澳门特别行政区以及台湾分册。丛书内容包括区域印象、自然奇观、人文胜迹、民俗风情、著名市镇、现代建设成就、特色资源等。在丛书编撰过程中，我们力求践行三个原则，一是让读者了解自然与历史、敬畏自然与历史；二是体现人与自然相契合的天人合一精神；三是用精选的图片表达出诗般的柔美。

但愿“美丽中国”丛书，能为读者打开一扇认识中国美，并不断探索其真谛的大门。

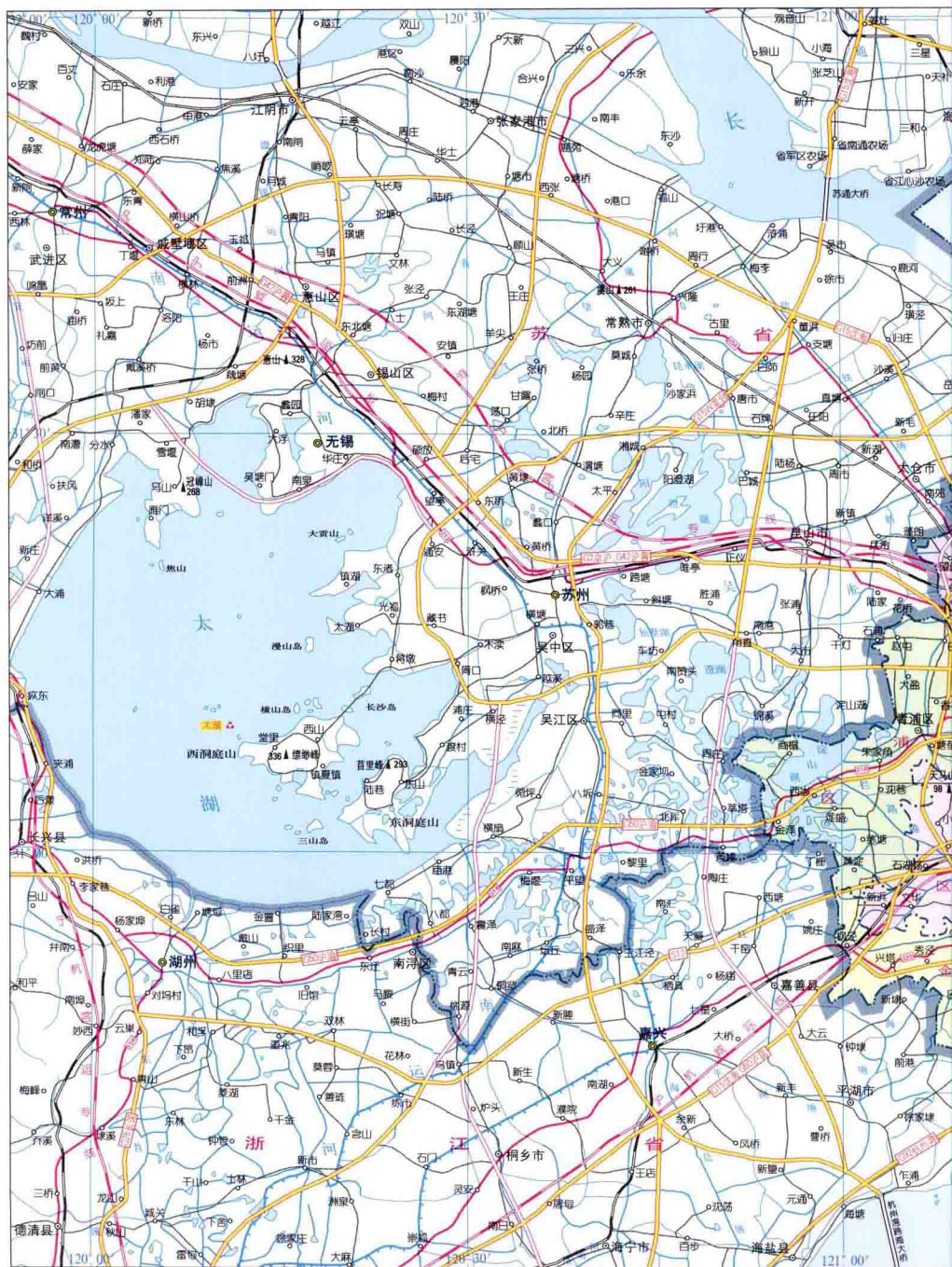
中国地理学会  
“美丽中国”丛书编委会

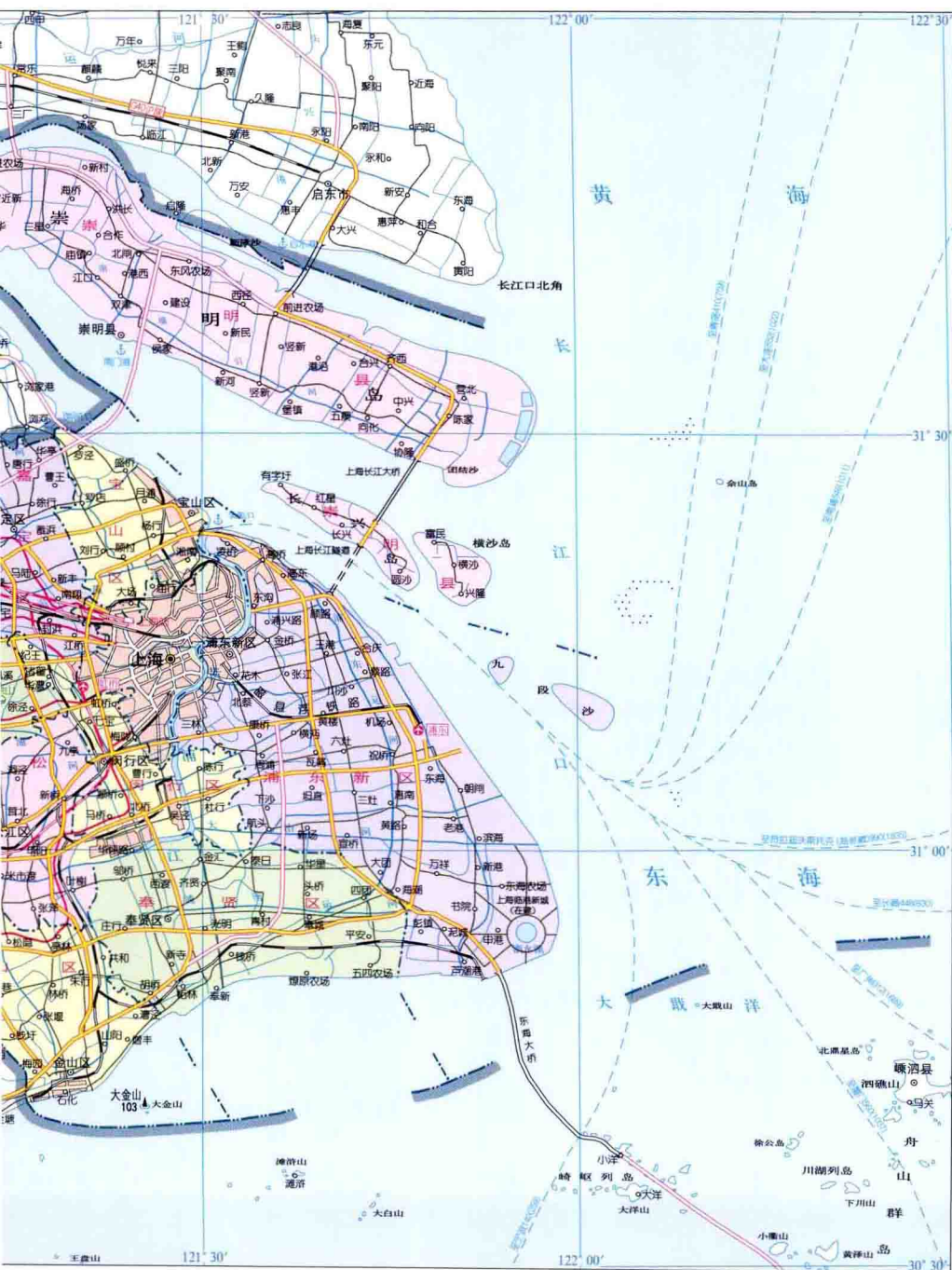


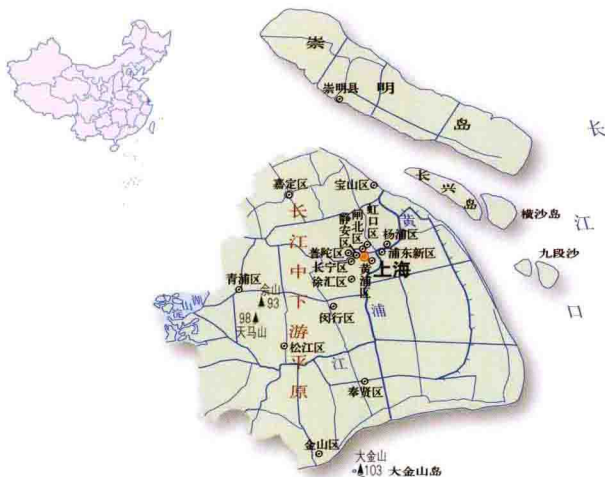
# 上海市行政区划图

BEAUTIFUL CHINA

比例尺 1:850 000  
0 8.5 17 25.5 34千米







## 概况

上海市简称沪，别称申。地处中国南、北海岸中心点，长江和钱塘江入海口之间。东濒东海，北、西、西南与江苏、浙江2省为邻。上海全市土地面积6340.5平方千米，2011年末，全市户籍人口1419.36万人，常住人口2347.46万人，其中常住外来人口935.36万人，常住户籍人口1412.1万人，有汉、回、满等民族。市辖16个区、1个县。

上海是我国第一大城市，为中央直辖市，也是世界特大城市和十大港口之一。因吴淞江支流上海浦得名。吴淞江口近海段古称“扈渚”，后改称“沪渚”，简称“沪”。南宋建镇。元朝设上海县。1927年设上海特别市。1930年改称上海市。

## 地形

本市属长江三角洲冲积平原的一部分，土质松软，平均高度为海拔4米左右，除西部有少数海拔100米左右的残丘外，均为坦荡低平的平原。东部高桥、南汇、凤城、漕泾一线以东为滨海平原，为近几百年冲积成陆地。西部青浦、金山一线以西为淀泖低地，原为古太湖一部分，海拔仅2~3米。东西部之间则为浦江平原。主要河、湖有黄浦江、吴淞江（又名苏州河）和淀山湖。其中，黄浦江全长114千米。主要岛屿有崇明岛、长兴岛、横沙岛，其中崇明岛为我国第三大岛，面积为1080平方千米。市境南端的大金山海拔103米，为本市最高点。

## 气候

属亚热带海洋性季风气候，温和湿润，四季分明。冬、夏较长，春秋较短。夏季闷热、潮湿，冬季寒冷、干燥。全市年平均气温15.7℃，1月3℃，7月27℃。年无霜期250天左右。年平均降水量902.9毫米。

## 自然资源

由于地质环境所限，自然资源十分贫缺，主要依靠由外地输入资源进行深加工。水资源相对丰富，境内天然河流密如蛛网，多属太湖流域，利于养殖鱼类及水上运输。雨量充沛，利于农业发展。

## ④ 农业

农作物一年三熟，以粮食生产为主，农、林、牧、渔综合发展。农副产品丰富，素称鱼米之乡。主要粮食作物为稻、麦；主要经济作物有棉花、油菜籽及蔬菜。工业区周围为蔬菜生产供应基地，外围为稻、麦、棉、油菜及杂粮产区，近海棉田较多。已建立珍珠、香菇、蘑菇、水貂、长毛兔等农副产品、畜产品出口基地。

## ④ 工业

新中国成立前，上海工业基础薄弱，结构畸形，以轻纺工业为主。现在已成为全国最大的综合性工业城市，具有工业门类齐全、技术力量雄厚等特点。主要有钢铁、化工、机械、造船、电子、仪表、纺织、轻工、医药、食品、服装、工艺美术等部门，还从无到有、从低到高发展了新型金属材料、高分子合成材料、电子计算机、精密仪器仪表、精密机床等新兴产业。企业生产技术水平、技术装备都已升级换代，有几十项产品获国家金、银质奖。浦东新区的发展已成为上海新的经济增长点。

## ④ 交通

地处我国南北航线中枢，为我国水路交通中心，具有铁路、水运、公路、航空并举的综合总体运输网。

**铁路：**京沪线、沪昆线联系南北，铁路营业里程461.3千米。

**公路：**市区内南浦、杨浦、奉浦、徐浦、卢浦、松浦大桥，构成市内环线越江的枢纽；内环和南北高架路、外环及龙阳路—浦东机场的悬浮列车道构成市区高架高速道路网络。稠密的公路网连接各城镇，有京沪、沪蓉、沪渝、沪昆、沈海等高速公路。

**民航：**有虹桥和浦东国际机场，可达北京、广州、成都、兰州、乌鲁木齐、香港、澳门等多个大中城市，并有多条国际航线，航线覆盖70多个国家和地区的重要城市。

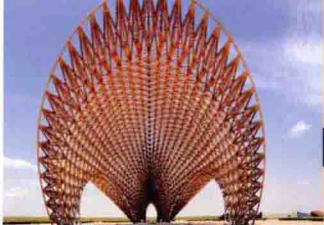
**水运：**上海港是西太平洋地区重要国际港口，被称为上海经济命脉，现有万吨级码头泊位约124个，下设10多个装卸区，吞吐量约占全国1/3。沿海可达青岛、天津、大连、宁波、广州、香港等城市，远洋可达五大洲600多个港口。

## ④ 文教、卫生

有上海交通大学、复旦大学、同济大学等高等院校66所，普通高中247所、初中507所。

共有卫生机构4740个，其中医院308个，病床10.7万张。





美丽上海 目录

# Contents

## 01

CHAPTER



## 印象上海

中西合璧 经济都会

江口明珠 东海之吻 /14

申江风云 十里洋场 /18

国际都市 璀璨申江 /22

上海自贸区:

中国面向世界的一扇窗 /28

时尚先锋 海纳百川 30

## 02

CHAPTER



## 自然奇观

大上海的后花园

黄浦江

上海的母亲河 /34

崇明岛

长江门户, 东海瀛洲 /38

淀山湖环秀

最爱逍遥游 /42

佘山拾翠

徐霞客的重游地 /46

东滩观鸟

诗意栖居地 /50

## 03

CHAPTER



## 城市地标

上海空间的N种姿态

外滩

万国建筑中的别样风情 /52

老洋房

低调的奢华 /58

石库门

老上海人的记忆 /62

陆家嘴

金钱永不眠 /66

东方明珠

将上海收尽眼底 /70

金茂大厦

45秒钟的快感 /74

创意园区

让梦想照进现实 /78

新天地

一扇门两个世界 /82

“十里洋场”

十里霓虹的夜上海 /86

东海大桥

名副其实的“世界之桥” /90

上海博物馆

窥探古人的生活 /94

上海世博园

天人合一的追求 /98

